

## LOT 24 - MASSAGE ASSIS - Département 95 Val d'Oise

<b>Descriptif</b>	<b>Nature et domaine du projet</b>	Prévention à la santé
	<b>Forme du projet</b>	Atelier
	<b>Descriptif du projet</b>	Méthode de détente et de relaxation pratiquée sur une chaise ergonomique afin de soulager par le toucher et lutter contre le stress. Les sessions devront durer 2 heures (10 minutes par étudiant en restaurant et 20 minutes par étudiant en résidence). Ces sessions devront être réalisées obligatoirement par un praticien diplômé AMMA. Le prix proposé devra être au tarif horaire.
	<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promouvoir le bien-être général</li> <li>• Renforcer l'estime de soi</li> <li>• Lutter contre le stress</li> </ul>
	<b>Type de public et niveau</b>	Etudiant 2025/2026. Tout niveau : débutant, intermédiaire et confirmé.
	<b>Nombre de participants maximum par séance</b>	6 à 10 environ selon les lieux
	<b>Durée</b>	De septembre à juin : 36 séances annuelles de 2 heures chacune – A raison de 10 minutes par étudiant en journée en restaurant et 20 minutes par étudiant en fin d'après-midi en résidence
	<b>Calendrier</b>	Première période : année universitaire 2025/2026 (sauf pendant les semaines de fermeture du Crous de Versailles pendant les fêtes de fin d'année et le mois d'août)
	<b>Lieu</b>	Département du Val d'Oise